

## Peut-on allaiter son enfant quand on fume ?

Idéalement, il vaut mieux ne pas fumer quand on allaite son bébé, car la nicotine passe dans le lait maternel et sa concentration dépend du nombre de cigarettes fumées. En outre, la quantité de lait est moindre chez les mères fumeuses que chez les mères non fumeuses. Pourtant, l'allaitement maternel doit toujours être privilégié. En effet, le lait maternel d'une mère fumeuse sera toujours meilleur pour le développement de son bébé qu'un lait industriel, même maternisé.

Un nouveau-né, déjà exposé aux produits toxiques de la fumée dans le ventre de sa mère, bénéficiera de l'allaitement, même si le lait contient de la nicotine. En revanche, il est important d'éviter de fumer dans l'heure qui précède une tétée.

## Quels sont les risques si une femme enceinte est exposée à la fumée des autres ?

L'exposition d'une femme enceinte à la fumée des autres (sur le lieu de travail, au cours d'une soirée, à la maison, etc.) a un effet équivalent à un petit tabagisme maternel : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac passent dans le sang de la mère et dans celui du fœtus. Il est donc important qu'une femme enceinte évite les atmosphères enfumées.

## Pour en savoir plus :

**Les stratégies thérapeutiques médicamenteuses et non médicamenteuses de l'aide à l'arrêt du tabac, Recommandations de bonnes pratiques**  
Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé  
(Paris, 2003)

### Comment arrêter de fumer ?

Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont, Gilbert Lagrue  
(Odile Jacob, Paris, 2003)

### Le tabac en 200 questions

Béatrice Le Maître  
(De Vecchi, Milan, 2003)

## Pour arrêter, décrochez !

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.

Tabac Info Service

0 825 309 310

→ 8h-20h, du lundi au samedi  
0,15 €/min

Réalisé en collaboration avec l'Office français de prévention du tabagisme (OFT)



## Le tabagisme a-t-il une influence sur la fécondité ?

Oui, le tabagisme affecte la fécondité. Il double le délai nécessaire à la conception. Dès l'arrêt du tabac, tout redevient normal et il n'est pas rare de voir des femmes commencer une grossesse dans les mois qui suivent l'arrêt du tabac.

## Est-il fréquent de continuer de fumer durant sa grossesse ?

La plupart des femmes souhaitent arrêter de fumer durant leur grossesse, mais certaines éprouvent des difficultés à le faire en raison de leur dépendance au tabac. Dans les faits, un peu moins d'un tiers des femmes enceintes continuent de fumer durant leur grossesse, et un peu moins d'un quart fument de manière quotidienne.

## Peut-on s'autoriser quelques cigarettes par jour ?

On entend souvent qu'il vaut mieux qu'une femme s'autorise à fumer quelques cigarettes par jour, plutôt que d'être stressée par l'arrêt du tabac. C'est une erreur. Les quelques cigarettes « autorisées » seront fumées avec plus d'intensité et seront tout aussi nocives que les vingt cigarettes fumées précédemment. Si une femme enceinte n'arrive pas à arrêter de fumer, elle peut utiliser des substituts nicotiques.



## Quelles sont les conséquences du tabac sur la grossesse elle-même ?

Fumer durant la grossesse comporte un certain nombre de risques :

- Les femmes fumeuses ont deux fois plus de risque de faire une grossesse extra-utérine.
- Le risque de faire une fausse couche spontanée est en moyenne triplé. Ce risque dépend de la quantité de cigarettes que l'on fume : ainsi pour une femme fumant plus de trente cigarettes par jour en début de grossesse, ce risque de fausse couche spontanée serait multiplié par cinq.
- Le placenta risque de se fixer trop bas dans l'utérus, ce qui peut provoquer un hématome rétro placentaire et entraîner des saignements lors du troisième trimestre de la grossesse.
- Le risque de rupture des membranes avant trente-quatre semaines d'aménorrhée est multiplié par trois, ce qui en fait la première cause d'accouchement prématuré chez la femme enceinte fumeuse.

L'idéal est bien sûr d'arrêter de fumer avant la grossesse. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse, que ce soit pour la future maman comme pour le bébé. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer, même en fin de grossesse.

## Quels sont les effets du tabagisme sur le bébé ?

Les effets du tabagisme sur le fœtus dépendent des quantités fumées : plus on fume, plus les effets sont importants. Dans l'utérus, le bébé reçoit de l'oxygène par le sang de sa mère. Quand elle fume, son sang se charge de monoxyde de carbone, gaz particulièrement toxique. De plus, la nicotine a un effet vasoconstricteur sur les artères du placenta et sur l'artère ombilicale, ce qui rend la circulation du sang moins bonne. Tout cela contribue donc à la mauvaise oxygénation du bébé.

D'autres substances chimiques contenues dans la fumée sont également néfastes au développement du fœtus. Tous ces effets expliquent le retard de croissance intra-utérin (RCIU) : bébés plus petits en poids, taille, périmètre crânien. Ces effets peuvent être graves lorsque le bébé naît prématurément.

## Quels sont les traitements de la dépendance tabagique autorisés pendant la grossesse ?

Depuis 1997, la prescription de substituts nicotiques est officiellement admise pour les femmes enceintes qui ne parviennent pas à arrêter de fumer. La nicotine des substituts est en effet préférable à celle qui est inhalée avec les quatre mille substances toxiques de la fumée de cigarette. De plus, elle se diffuse lentement dans le corps, et non pas brutalement sous forme de pics comme cela se produit avec une cigarette. L'utilisation des substituts nicotiques doit cependant se faire sous contrôle médical pour les femmes enceintes ou qui allaitent.